品名
アジャスタブルベンチPRO

品番
FA223

取 扱 説 明 書

INDEX

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品の使用荷重制限は<u>300kg以下</u>となります。**
（フラットベンチ時）

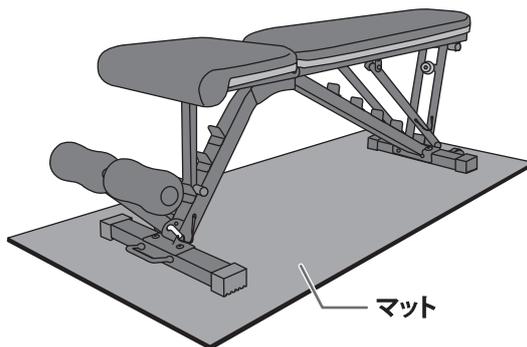
⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭でおこなうトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングをおこなってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。
（弊社では専用マットを別売しております）

必要マットサイズ：550×1,150mm以上

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動をおこなってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷などを負うことが想定される内容です。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

絵表示の意味

 絶対におこなわないでください。

 分解をしないでください。

 必ず指示に従ってください。

OK? 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警　告

- 本製品は家庭用のトレーニング器具（フィットネス器具）です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の使用者による使用はしないでください。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - ●医師が使用を不適当と認めた方
- 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
  - ●医師の治療を受けている方や、身体の異常を感じている方
  - ●知覚障害のある方
  - ●妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - ●皮膚疾患のある方
  - ●血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - ●骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - ●心臓に障害のある方
  - ●ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - ●呼吸器障害をお持ちの方
  - ●高血圧症の方
  - ●内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - ●悪性の腫瘍のある方
  - ●リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
  - ●過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - ●腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - ●脚、腰、首、手にしびれのある方
  - ●静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - ●リハビリテーション目的で使用される方

  上記以外に身体に異常を感じているとき
- 小学生以下及び１人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、使用してください。また小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はしないでください。
- **本製品の使用荷重制限は最大300kgです**。但し、フラットベンチ使用時に限ります。付加荷重と体重を合わせて300kgを超える方は使用しないでください。使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- 使用前には、その都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ず確認してください。ボルトが緩んでいたり、欠品している状態で使用すると重大な事故を起こすおそれがあります。

設置時の警告・注意事項

警　告

- 本製品を長期にわたり使用していただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形、全ての溶接個所にひび割れなどがないことを確認してください。
- 本製品の「設置時」「使用中」及び「保管時・移動」の際には、ボルト・ナット・パイプ・可動部分に手・指などを挟まれないように注意してください。また床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 設置及び保管・移動の際は、必ず軍手などを着用してください。
- 本製品をご自分で改造もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。
- 小さなお子様がいる場所には、設置・使用・保管はしないでください。

注　意

- 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう注意してください。
- 設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに注意してください。
- 使用前に部品が全て揃っているか、必ず確認してください。万が一揃っていない場合は、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ず確認してください。

使用時の警告・注意事項

警　告

- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）、フード付きパーカーのひもや靴ひもは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
- **裸足・靴下・ストッキングで本製品を使用するのは危険ですのでしないでください。**必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、部品の隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。
- 使用中に左右に激しくゆする運動、乗降する際、および使用中に、周囲の人が使用者や本製品を押したり引いたりする行為は、重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。

警告・注意事項

- 安全のため、ピン、ボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- シートの上で立ち上がったり、本製品を脚立や踏台などの代わりに使用したりしないでください。転倒など事故の原因になります。
- 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様にほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- 安全のため、使用中以外でも機具のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また動物や、特に、小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- 次のような症状が出たときは運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常）
- 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動はしないでください。

⚠ 注　意

- 本製品は必ず直射日光の当たらない屋内で使用してください。屋外・倉庫・ベランダ・軒下、湿気の多い浴室、熱器具の近くなどでは使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
- 本製品はしっかりとした水平な床の上（安定した場所）に設置し、**使用中及び保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。**直接、床材の上で設置や保管をした場合、床面をキズつけたり、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては、レッグキャップなどによって床材を変色させたりする場合があります。特に畳の上では使用しないでください。製品が不安定になり、畳に損傷を与えます。（弊社では専用マットを別売しております）
- 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう広い場所で使用してください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

- 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。
- 本製品は、塗装加工、及び各部に樹脂を使用しておりますので、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはしないでください。
- 特に注意していただきたい内容をラベルにして貼っています。本体の貼付けラベルをはがしたりキズつけたりしないでください。
- 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、本製品を分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警　告

- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- 小さなお子様や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が１人で製品に触れ、誤動作をしないように十分注意してください。誤った使用は事故の原因になります。
- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
  お買上げ日より１年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償で点検サービスをおこなっておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

⚠ 注　意

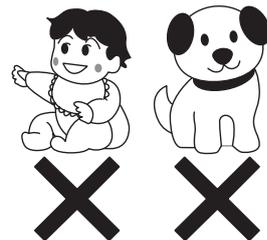
- この取扱説明書及び保証書は大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告、及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用されなくても、部品の劣化、及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告、及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は、各自治体の取り決めに従ってください。

使用上の注意

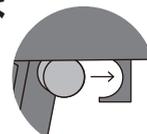
巻き込み注意

巻き込みを防ぐため、身体のサイズにあった運動着を着用し、フード付きパーカーのひもや、靴ひもなどは短く結んで置いてください。
また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

使用中以外も本体内部などの駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様など、取扱説明書の内容を理解できない方が本製品に近づかないよう十分に注意してください。

裸足・靴下・ストッキングで使用しない

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。

フラットベンチ時は補強バーをシートフレームのフックにはめてください

子どもに触らせない

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。

ロックピン固定（１箇所）を確認する

ロックピンが、所定の位置に正しく差し込まれていることを確認してください。

本体のガタつきを確認する

使用前には、その都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ず確認してください。ボルトが緩んでいたり、欠品している状態で使用されると重大な事故を起こすおそれがあります。

水平な床面に設置する

床強度のしっかりとしたところ、床面が水平な場所に本体を設置してください。

マットの上に設置する

使用中および製品の移動・保管の際にも、必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。
また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。
（弊社では専用マットを別売しております。）

各部の名称　部材及び付属品

梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。

■各部の名称

本　体

座面シート

背もたれシート

座面シートサポートバー

背もたれシートサポートバー

シートフレーム

レッグパッド
×２個

フラットベンチ用
補強バー

キャスター

フロントポスト

シート取付ボルト
＋ワッシャー×８組

移動用ハンドル

フロントポスト
固定用ロックピン
※フロントポスト固定用ロックピンはワイヤーで本体フレームに留まっています。

フロントレッグ

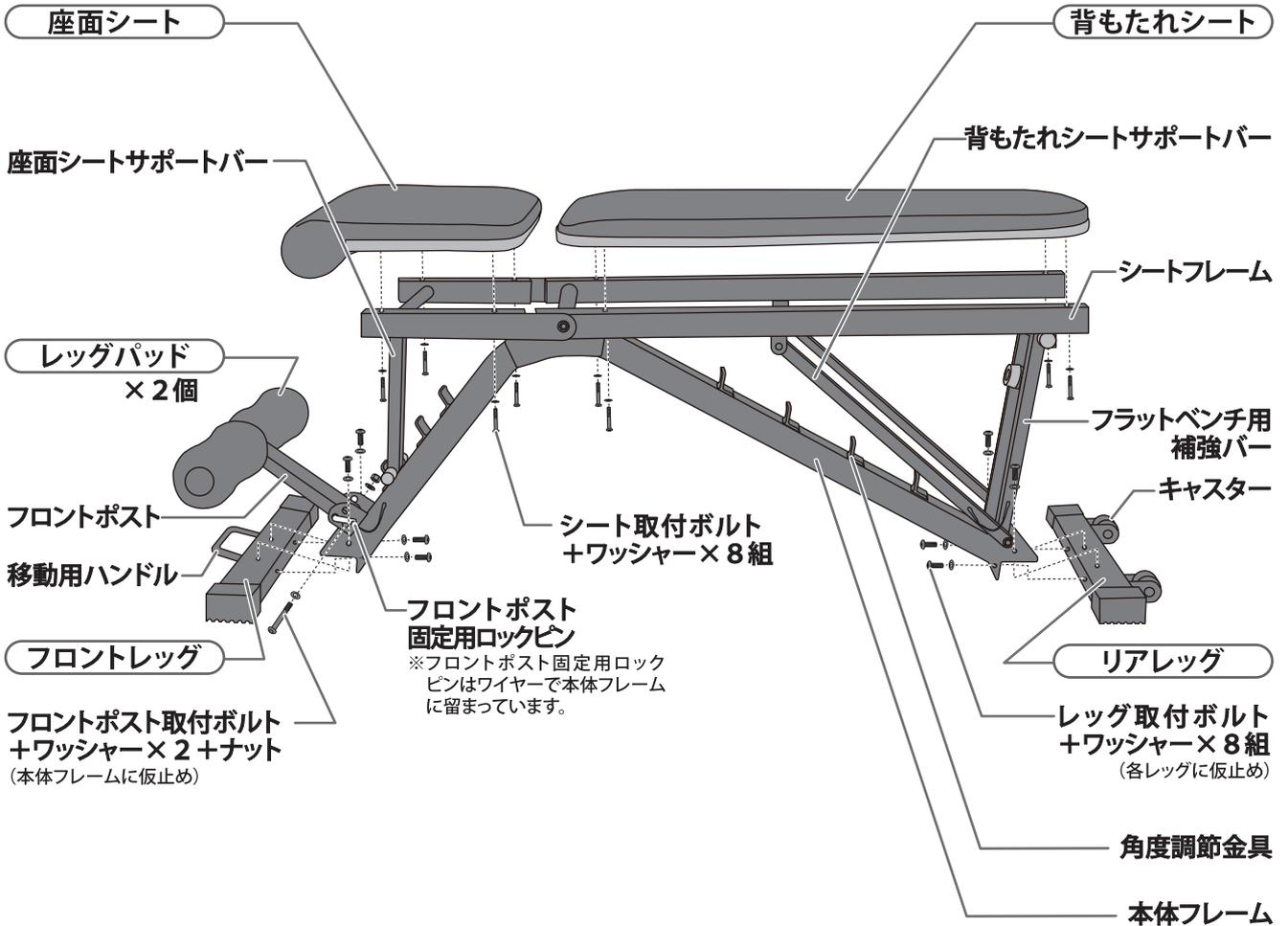
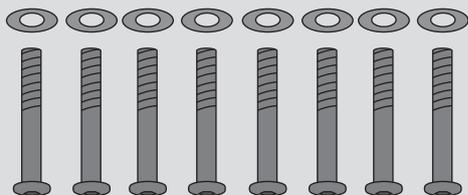
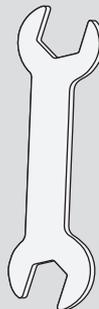
リアレッグ

フロントポスト取付ボルト
＋ワッシャー×２＋ナット
（本体フレームに仮止め）

レッグ取付ボルト
＋ワッシャー×８組
（各レッグに仮止め）

角度調節金具

本体フレーム

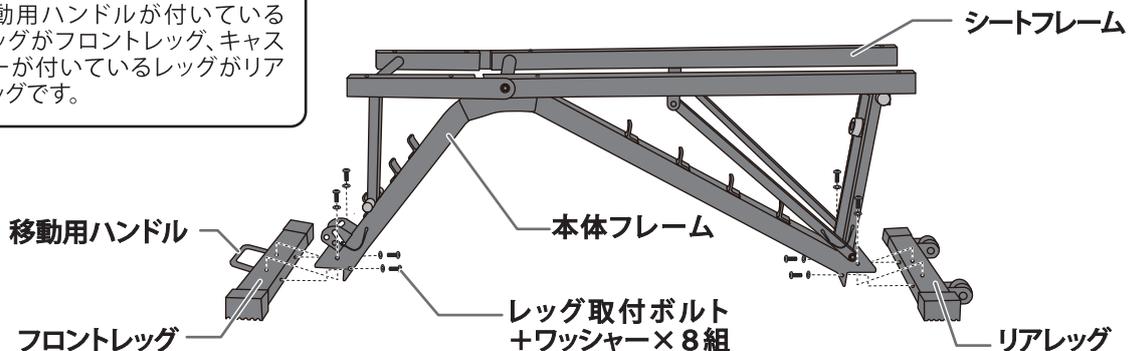
付 属 品

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

組立手順（床を傷つけたり床材を変色させないように、必ず床面を保護するマットなどの上で組立手順に従い組み立ててください。）

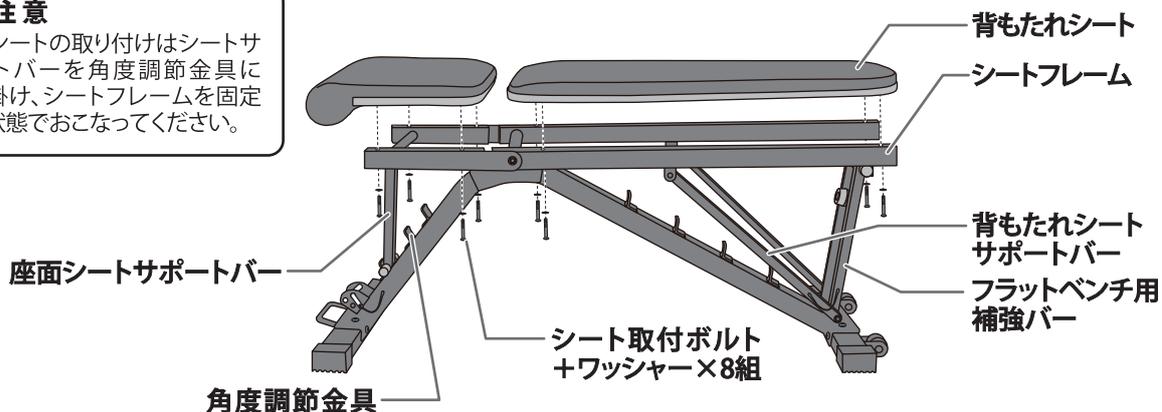
必ず、軍手などを着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具などを使ってしっかり増し締めしてください。

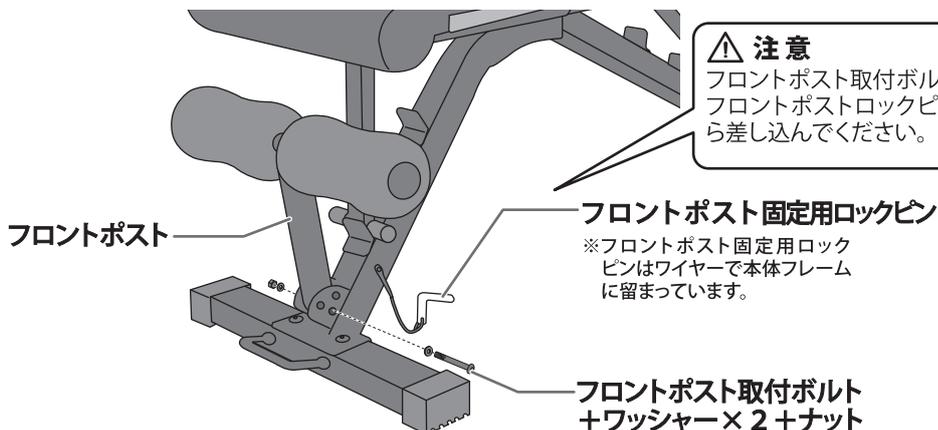
1 レッグを取り付けます

フロントレッグ、リアレッグをレッグ取付ボルト＋ワッシャー（８組）を使用して本体フレームに取り付けます。

⚠ 注意
移動用ハンドルが付いているレッグがフロントレッグ、キャスターが付いているレッグがリアレッグです。

2 シートを取り付けます

座面シート、背もたれシートをシート取付ボルト＋ワッシャー（８組）を使用してシートフレームに取り付けます。

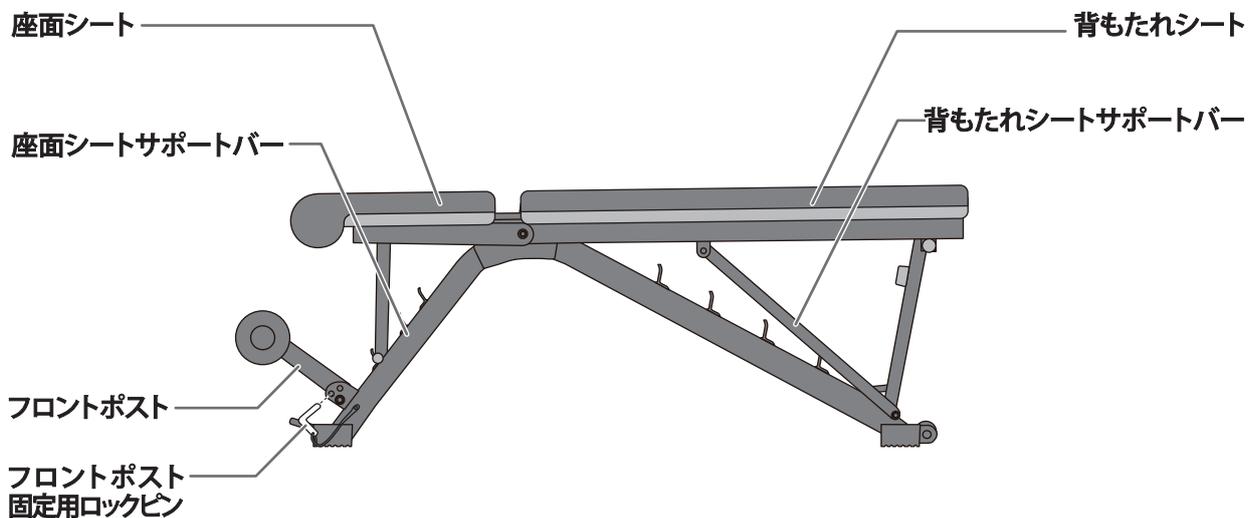
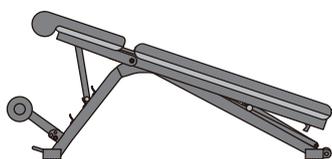
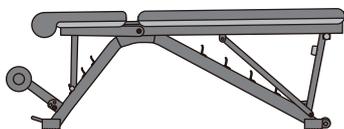
⚠ 注意
座面シートの取り付けはシートサポートバーを角度調節金具に引っ掛け、シートフレームを固定した状態でおこなってください。

3 フロントポストを取り付けます

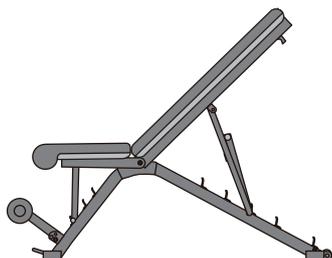
フロントポスト取付ボルト＋ワッシャー×２＋ナットを使用して、フロントポストを取り付けます。

展開方法・展開パターン （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、使用してください。）

■展開方法

① 背もたれシート、座面シートを運動する形に合わせて、それぞれのシートサポートバーを角度調節金具に引っ掛けて固定します。
② フロントポストの高さを調節し、フロントポスト固定用ロックピンで固定します。

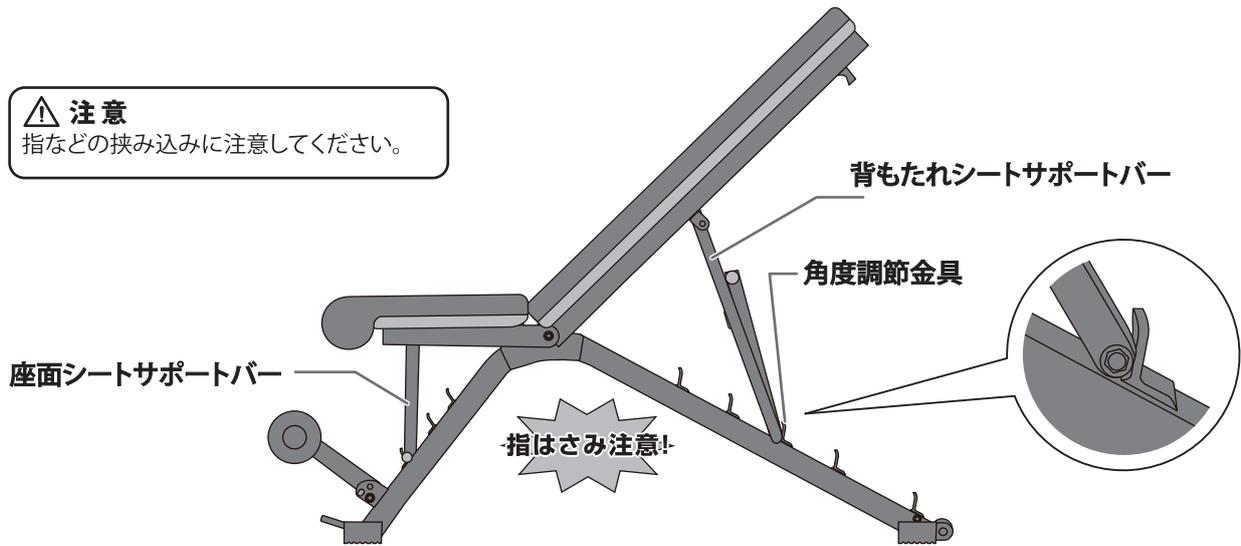
■展開パターン

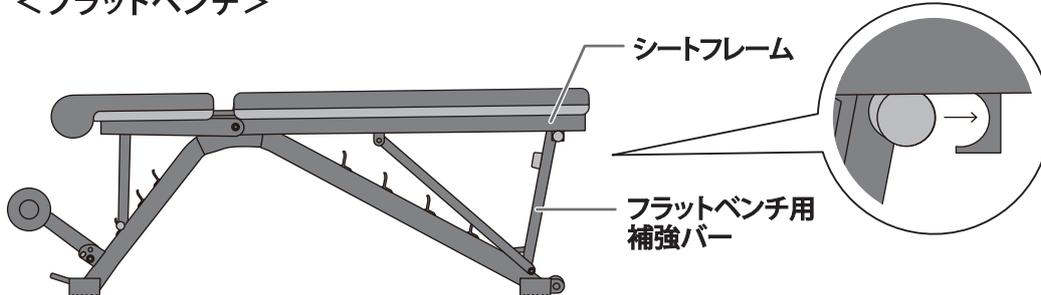
【運動例】

1．シットアップベンチ
　デクラインベンチ

2．フラットベンチ

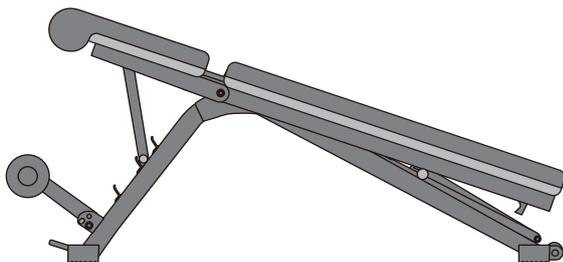
3．インクラインベンチ

●運動方法はＰ１０の運動例をご参照ください。

展開方法
展開パターン

角度調節時の注意（各シートの角度を変える際は指などの挟み込みに注意してください。）

⚠ 注 意
指などの挟み込みに注意してください。

⚠ 注 意
各シートの角度を変える際、各シートサポートバー端部を本体フレームの角度調節金具に確実に引っ掛けて固定してください。

＜フラットベンチ＞

⚠ 注 意
フラットベンチとして使用する際、背もたれシートサポートバーを角度調節金具に確実に固定し、フラットベンチ用補強バーをシートフレームのフックに確実に引っ掛けて固定してください。

＜シットアップベンチ＞

⚠ 注 意
シットアップベンチとして使用する際、補強バーを折りたたみ、背もたれシートサポートバーを角度調節金具に引っ掛けずに使用してください。

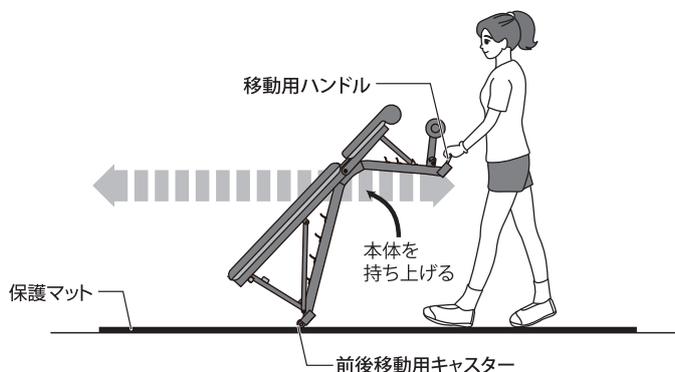
移動方法

移動用ハンドルを持ち、ゆっくりと図のように移動させてください。
移動時に床面が傷つかないように床面を保護するマットなどを敷いて、その上を移動させてください。

キャスターについて

本製品には、前後移動用キャスターが付いています。

⚠ **注 意**
必ず移動用ハンドルを持って移動させてください。シートなどを持つと、不意に可動部が動き、ケガにつながるおそれがあります。

⚠ **注 意**
移動時は、座面シート・背もたれシートは最下位に折りたたんでください。

⚠ 注 意

- ●キャスター移動時は、移動用ハンドルをしっかり握り、ゆっくりと移動させてください。
- ●移動時、床の材質によってはキャスターで床面を傷つける場合があります。
  必ず床面を保護するマットなどを敷いて、その上を移動させてください。
- ●安全のため軍手などを着用してください。

お手入れ方法

●本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを柔らかい乾いた布で軽く拭いてください。

⚠ **注 意**
- ●シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
- ●硬い布で拭くとキズや破れの原因になりますので使用しないでください。

故障かな？と思う前に

■ **故障かな？と思う前に**　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●本体がガタつく	➡ ○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○本体の下に保護マットを敷いてください。 ○Ｐ6「組立手順１」を参考に、前後レッグの取付ボルトが締まっていることを確認してください。
●シートがガタつく	➡ ○各シートサポートバーが角度調節金具に確実に引っ掛かって固定されていることを確認してください。 ○Ｐ６「組立手順２」を参考に、各シートの取付ボルトが締まっていることを確認してください。

上記チェックをおこなっても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお電話またはＦＡＸでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願い致します。

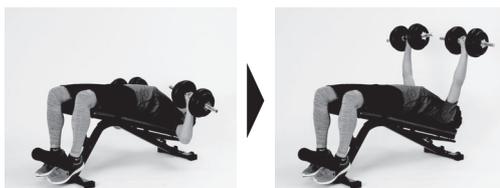
お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515　**FAX：072-678-6410**
受付時間　10:00 ～ 12:00、13:00 ～ 16:00（土･日･祝祭日、弊社休業日を除く）

運動例

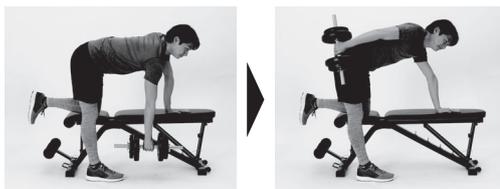
シットアップベンチ

【お腹のトレーニング】

①両足をレッグパッドに固定し、上体を後ろに倒して両手を頭の後ろに添えます。
②息を吐きながら、ゆっくり上体を起こします。

【胸下部のトレーニング】

①両足をレッグパッドに固定し、上体を後ろに倒してダンベルを両手でしっかり握ります。
②頭は上げずに息を吐きながらダンベルを真上に持ち上げます。

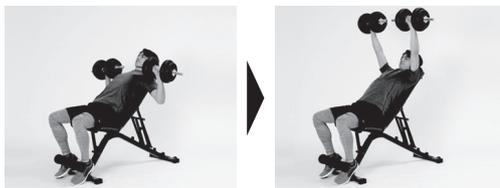
フラットベンチ

【背中のトレーニング】

①右手にダンベルを持ち、左手と左膝をベンチに乗せ上体を地面と水平にします。
②右肘を伸ばしたまま、ダンベルを後ろにまっすぐ上げます。
※左右おこないます。

【腕・肩のトレーニング】

①右手にダンベルを持ち、左手と左膝をベンチに乗せ上体を地面と水平にします。
②ダンベルを胸に近づけるように肩甲骨を引き寄せながら、右腕を上げます。 ※左右おこないます。

インクラインベンチ

【胸上部のトレーニング】

①両足をレッグパッドに固定し、胸の位置でダンベルを持って肩甲骨を引き寄せて胸を張ります。
②息を吐きながら腕を伸ばしてダンベルを持ち上げます。

【腕のトレーニング】

①両足をレッグパッドに固定し、両手でダンベルを持って肘が軽く曲がる位置にダンベルを下ろします。
②肘の位置を固定したまま、ダンベルを引き上げます。

■製品仕様

品　　　　　名：アジャスタブルベンチPRO
品　　　　　番：FA223
質量（重量）：約18.0kg
主　な　材　質：スチール、PVC（ポリ塩化ビニル）、EPE（発砲ポリエチレン）、EPDM（エチレンプロピレンジエンゴム）、TPR（熱可塑性ゴム）、ナイロン、木板
生　　産　　国：中　国

本体サイズ（最大）
（シットアップベンチ）：W455×D1,340×H630mm
（フラットベンチ）：W455×D1,375×H475mm
（インクラインベンチ）：W455×D1,330×H1,250mm
シートサイズと傾斜角度
（背もたれシート）：W315×D820mm/傾斜−20°〜80°
（底面シート）：W370×D350mm/傾斜0°〜30°
（フロントポスト角度）：35°/80°（2段階）

修理・アフターサービスのご案内

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル 0120−30−4515

受付時間 10:00 〜 12:00、13:00 〜 16:00（土・日・祝祭日、弊社休業日を除く）

左記以外受付
FAX：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
FAX又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

FA223：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P9「故障かな？と思う前に」をご確認ください。